

**産婦人科専門医 宋 美玄先生が女性の体に関する“誤った情報”を徹底解説
女子大学生の 88%が「恋愛すると女性ホルモンが出る」と誤解！**

～女子大学生へのアンケート結果第 1 弾～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、3 月 1 日～8 日の「女性の健康週間」を前に、全国の女子大学生を対象に体や性に関する意識・実態の調査を実施いたしました。

今回の調査の結果、6 割以上の女子大学生が、女性の体の仕組みや性に関する情報の収集にインターネットを利用しているということが分かりました。また、「恋愛をすると女性ホルモンが出る」「冷たい食べ物や冷房で子宮は冷える」といった、誤った情報を信じている人が非常に多く、日頃得ている情報が必ずしも正しいものとは限らないという結果になりました。その結果を踏まえ、アンケートの各設問に関する正しい知識を産婦人科専門医 宋美玄先生に解説いただきました。

<女子大学生へのアンケート概要>

- ・調査主体 : ドコモ・ヘルスケア
- ・調査期間 : 2017 年 1 月 17 日(火)～1 月 18 日(水)
- ・分析対象 : 全国の短期大学・大学・大学院に通う女子学生
- ・調査方法 : ウェブでのアンケートを実施し、回答結果を分析
- ・有効回答数: 309 人

<調査結果サマリー>

- ①女子大学生の 66%が、女性の体の仕組みや性に関する情報をインターネットから入手
- ②女子大学生の 88%が、「恋愛をすると女性ホルモンがたくさん出る」と誤認
- ③女子大学生の 77%が、「冷たい食べ物や冷房で子宮は冷える」と誤認
- ④女子大学生の 68%が、女性の体にある卵子の数は減っていく一方であることを知らなかった

<宋美玄先生による解説とコメント>

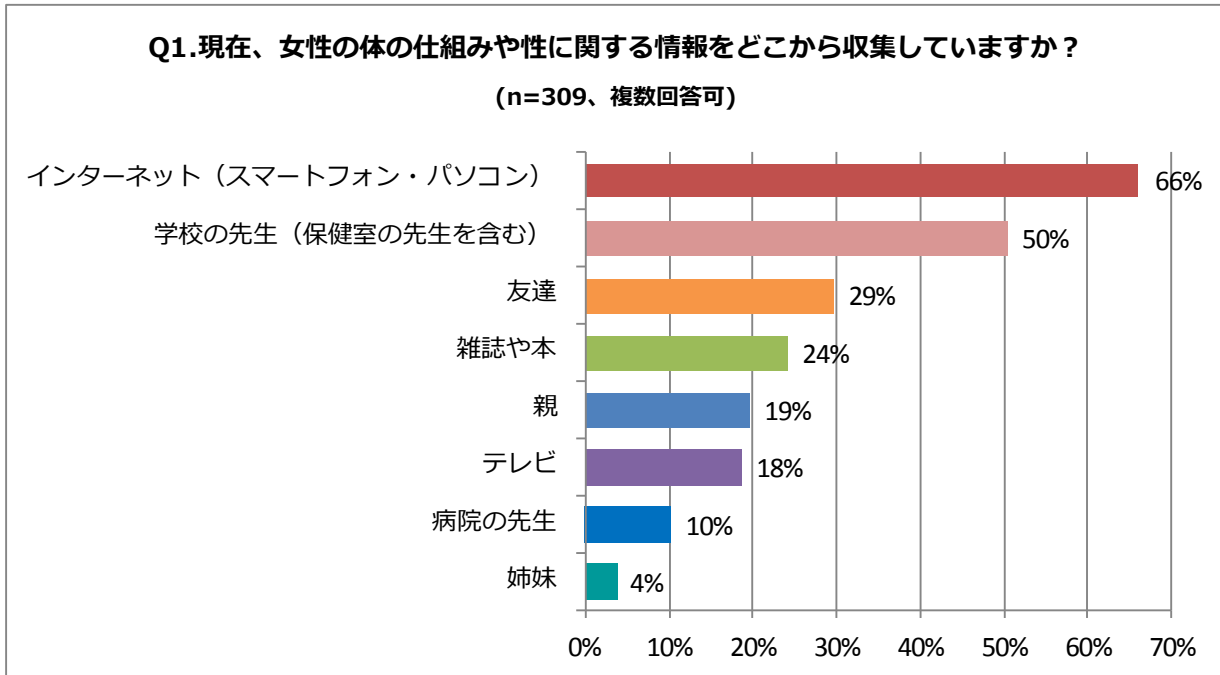
ドコモ・ヘルスケアが提供する女性向けアプリ「カラダのキモチ」の総合監修を務める
産婦人科専門医 宋美玄先生から②、③、④について解説とコメントをいただきます。



※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

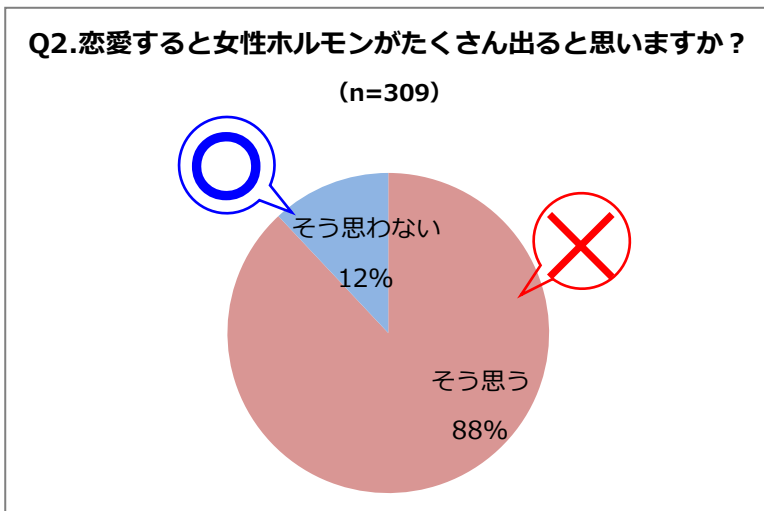
＜アンケート結果詳細＞

①女子大学生の 66%が、女性の体の仕組みや性に関する情報をインターネットから入手



女性の体の仕組みや性に関する情報をどこから収集しているか聞いてみたところ、1 位が「インターネット（66%）」で、スマートフォンやパソコンが情報源として活用されていることが分かりました。

②女子大学生の 88%が、「恋愛をすると女性ホルモンがたくさん出る」と誤認



「恋愛をすると女性ホルモンがたくさん出る」と思っている女子大学生が、88%にのぼりました。しかし、これは誤った知識で、多くの女子大学生が女性ホルモンの分泌について、正しい知識を持っていないことがわかりました。

＜宋先生の解説とコメント＞

恋愛をしても女性ホルモンは出ません！

信じている人が多いようですが、恋愛やセックスをしても女性ホルモンが出るわけではありません。同じように、恋愛やセックスをしていないからと言って、女性ホルモンが減ることもないので、安心してください。恋愛の有無にかかわらず、女性ホルモンは卵巣から淡々と分泌されます。

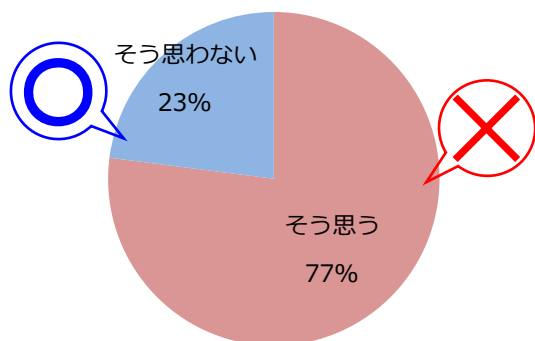
ですが、雑誌やインターネットではそういった内容を目にすることが多くみられます。恋愛と女性ホルモンの関係について医学的に根拠はありません。

女性ホルモンは、多い方がいいわけでもないのです。きちんと決まった時期に必要な分だけ分泌されることが1番です。そのためには健康的な生活を送ることを心がけましょう。

③女子大学生の 77%が、「冷たい食べ物や冷房で子宮は冷える」と誤認

Q3.冷たい食べ物や冷房で子宮は冷えると思いますか？

(n=309)



「冷たい食べ物や冷房で子宮は冷える」と思っている女子大学生が、77%でした。しかし、これも実は誤った知識です。

<宋先生の解説とコメント>

子宮が冷えることは、まずありません！

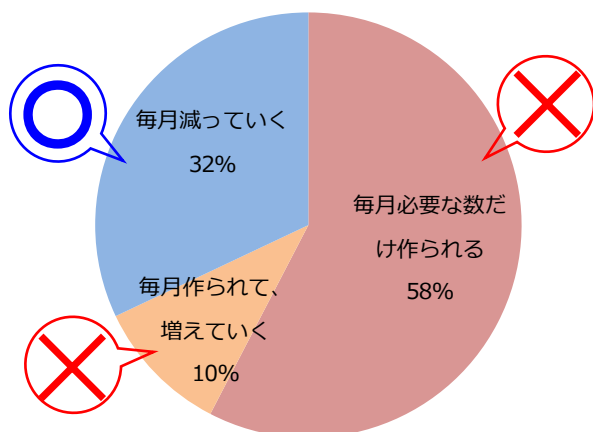
人間は恒温動物です。子宮はかなり太い血管が通っているのです、体の中でも一番体温が安定しているところなのです。手足が冷えたくらいでは、子宮の温度が下がることはありません。

お腹を温めると生理痛が緩和されることがありますが、子宮そのものが冷えるということはないのです。

④女子大学生の 68%が、女性の体にある卵子の数は減っていく一方であることを知らなかった

Q4.毎月排卵される卵子の数はどのようになると思いますか？

(n=309、※3つの選択肢より一つ選んで回答)



卵子の数について聞いたところ、「毎月減っていく」という正しい回答をした人は 32%にとどまり、68%が「毎月作られて、増えていく(10%)」「毎月必要な数だけ作られる(58%)」という誤った回答をしました。

<宋先生の解説とコメント>

卵子の数は、毎月減っていく一方です。

女性はお母さんのおなかの中にいるときに、卵子のもととなる「原始卵胞」が作られます。原始卵胞が卵巣の中で成長すると卵子になります。毎月約 1 個の卵子を排卵しますが、実はその裏で約 1,000 個の卵子が、排卵に至らないまま減っていきます。原始卵胞は増えることなく、作られた後は減る一方です。生まれたばかりの赤ちゃんには約 100 万個ある原始卵胞は、思春期には 10~30 万個にまで減り、その後は 1 回の排卵周期で約 1,000 個減っていきます。

最近では、卵子は年を取ることも一般的に知られてきました。卵子の年齢・数には限りがあるんですよ。

自分の体について知ることは時として人生の大事な選択に重要です。学生の頃から是非、自分の体について正しい情報を知ってほしいですね。

<今回のアンケート調査の設問に関して解説いただいた方>

産婦人科専門医 医学博士

宋 美玄(そん みひょん)先生



今回の調査で、女子大学生が自分の体や女性ホルモンについて、正しい知識を十分に持っていないことがわかりました。就活、就職、結婚、出産など、体や心に大きな影響を与える様々なライフステージを今後控えているからこそ、宋美玄先生の言うとおり、学生のうちから正しい知識を身につける必要があります。

また、情報の多くをインターネットから収集しているようですが、その中には一概に信じがたい“眉唾情報”も含まれています。インターネットからの情報を鵜呑みにせず、正しいか・正しくないか判断できる力をつけることも大切です。

■女子学生の皆さんに、自分の体を知ってもらうために

ドコモ・ヘルスケアでは、女性の体の仕組みに関する女子学生の知識向上のため、以下のような取り組みを実施しています。

①宋美玄先生監修の女子学生向け「女子力アップリーフレット」の無料提供

女性ホルモンの仕組みや宋美玄先生からのアドバイスが記載されているリーフレットを無料で提供しています。ドコモ・ヘルスケアのコーポレートサイトより、リーフレットのダウンロードや取り寄せが可能です。



②女性の体と心のしくみ研修資料

学校の講義やセミナーなどで使用できる研修資料(パワーポイント)をドコモ・ヘルスケアコーポレートサイトで提供しています。女性ホルモンのバランスによる基礎体温の変化や、周期に合わせた体調や心の変化などの基礎知識を学校等で学ぶ際の資料としてご活用いただけます。



※リーフレットと研修資料のダウンロードはこちらから : <http://www.d-healthcare.co.jp/corporate/csr/>